

GRATIN MONTBÉLIARD CHOU-FLEUR

Samedi 25 Février 2017

Un plat d'hiver raisonnable en pp et sp !



Gratin de Montbéliard chou-fleur pour 2 personnes et 7pp- 9 sp par part

- 80 g de saucisse de Montbéliard
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 200 g de bouquets de chou-fleur *
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 10 g de beurre à 41 %

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Cuire les bouquets de chou- fleur à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes, les égoutter

Cuire la Montbéliard à l'eau frémissante 20 minutes, la sortir et la couper en rondelles

Préchauffer le four 180 °

Dans deux plats à gratin beurrés, mettre les rondelles de saucisse, de pommes de terre et les bouquets de chou-fleur.

Saupoudrer de gruyère et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt

Pour le repas : 1 œuf mimosa (3pp- 3 sp) –gratin de Montbéliard chou- fleur (7pp- 9 sp) -100 g de fromage blanc 0 % coulis de fraise maison sans sucre (1pp- 1 sp). Total : 11pp-13 sp

J'ai rajouté un œuf au repas car 40 g de saucisse , c'est peu en protéines

Bon début de week-end